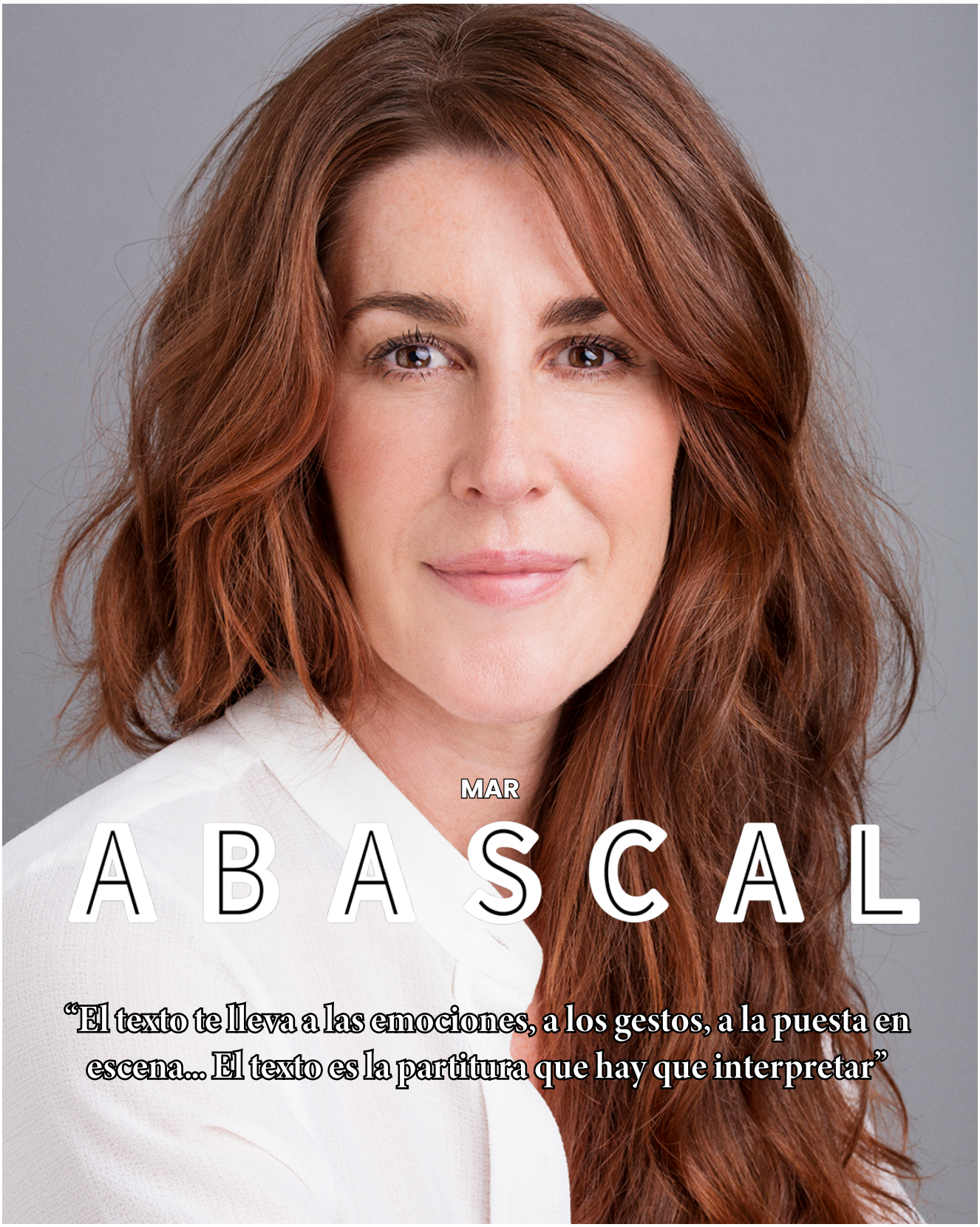
PUNTO & COMA

Magazine de actualidad y buen gusto • Nº 15 • Diciembre 2022 • Ejemplar gratuito



MAR

ABASCAL

"El texto te lleva a las emociones, a los gestos, a la puesta en escena... El texto es la partitura que hay que interpretar"

SUMARIO

DICIEMBRE 2022

16/ Salud y BienEstar
• Al turrón, ¿cúal es el más sano?
• ¿Es posible comer sano en Navidad?
• Consejos para las cenas de Navidad
• Cómo afrontar la Navidad
• La responsabilidad afectiva.
¿Qué es? ¿Cómo funciona?
• Osteoporosis: prevención y tratamiento.
Parte 1-Introducción

30/ Nos vamos de ruta
• Virgen de la Hoz en Corduentes
y Molina de Aragón

39/ Sala de lectura
• *Los Baños del Almirante*
• *Cuentos de Dunk y Egg*
• *Berserk*

52/ Vamos al cine
• *Se ha escrito un crimen*

56/ Decoración e Interiorismo
• Interiorismo para clínicas y centros médicos

4/ Entrevista
• Mar Abascal

62/ Píxeles & Bites
• Los mejores juegos de estas navidades

76/ Moda y Tendencias
• ¿Vintage?
Todo ventajas

80/ + Que fotografía

84/ Antropólogo en ruta
• "Qorikancha": el Templo del Sol

86/ El experto habla
• Zahonero Tapissería
• Guarda y custodia compartida
y pensión de alimentos

88/ Come y Cata
• Flan de turrón
• El vino del desierto

STAFF

EDITA :
Algodón de azúcar Marketing & Publicidad

DIRECTOR:
Víctor Almazán

COLABORACIÓN REDACCIÓN:
Marina F. Limo, Lina Granell
Neus Bartoll, Raquel Jiménez
Alba Ortega, Victoria Prada
Mar Teruel, Marta Cañadas
Gema Calero, Alex Garrido
Carmen Ruiz, Laura Yerpes
Roger Domènech, María Francés
@whitelavin, Luan Roberts
@mi_enfoque, Diego Palomares
Ana Torán, Manuel de Haro

COLABORACIÓN DISEÑO GRÁFICO:
Saturnino Almazán

FOTOGRAFÍAS ARTÍCULOS:
Cedidas por los colaboradores

CONTACTO PUBLICIDAD:
algodondeazucarpublicidad@gmail.com
633 632 221 / 615 320 863

DEPÓSITO LEGAL: CS 512-2021

PUBLICACIÓN MENSUAL
EJEMPLAR GRATUITO

Algodón de azúcar Marketing & Publicidad no se responsabiliza de las opiniones vertidas en *Punto & Coma* por los colaboradores y los entrevistados, tampoco se identifica necesariamente con dichas opiniones. Esta publicación no puede ser reproducida, distribuida, comunicada públicamente o utilizada con fines comerciales, en todo o en parte, sin la previa autorización de la empresa editora.

Mar Abascal

"Mi motor es que me encanta la vida, las cosas sencillas. Me ilusiono con todo, soy una saboreadora de la vida"

Por Víctor Almazán
Director de *Punto & Coma*

¿Quién es Mar Abascal? Una personita que no ha perdido la ilusión ni la capacidad de sorprenderse.

¿Desde cuándo tenías claro que querías ser actriz? Desde siempre. Lo di siempre por hecho, ni siquiera pensaba en ello. No me hacía esa pregunta. Ya sabía que lo era.

Has estudiado música e interpretación. ¿Dónde te encuentras más cómoda? Me siento igual de cómoda.

¿Cuál fue tu primera actuación teatral? *Agua, azucarillos y aguardiente*. Tenía 17 años.

¿En cuantas obras de teatro has actuado? En muchas. No soy capaz de acordarme de todas.

¿Qué es lo que más te gusta de la actuación teatral? La respuesta instantánea del público.

¿Qué se necesita para ser una buen soprano? Además del talento y la voz, lógicamente, se necesita mucha disciplina, mucho trabajo y mucha dedicación.

Empezaste tu carrera profesional actuando en espectáculos de Zarzuela, para después dedicarte al mundo de la interpretación. ¿Cómo fue el cambio? Fácil. Todo fluyó de forma natural. Una cosa llevó a la otra pero van de la mano. En la zarzuela, la mitad del texto no es cantado, sino interpretado actoralmente.

¿Qué nos puedes contar del éxito teatral *Burundanga*? Fue un antes y un después en mi carrera. Desde luego. Le tengo mucho amor a *Burundanga*.

En *Gym Tony* interpretas a "Pilar Macías". ¿Cómo fue el fichaje? Javier Veiga, el creador de *Gym Tony*, me vio en el teatro trabajando. Le gustó mi trabajo e hicimos dos o tres pilotos. El tercero se vendió a Cuatro. Javier tiene mucho talento y le tengo mucho cariño por ser mi padrino televisivo.

¿Cómo es "Pilar Macías"? (Ríe) A estas alturas. Todo el mundo sabe cómo es Pilar. Casi mejor que yo misma.

¿Recuerdas alguna anécdota de *Gym Tony*? Todos los días pasaban cosas geniales. Todos los días. De *Gym Tony* conservo mis mejores amigas. Fueron unos años maravillosos.

En la serie *Veneno* interpretas a "Cathy"… Fue

Gloria Miró
estilistas · unisex
C/ Ducat d´Atenes, 27
Tel. 964 531 051
12540, Vila-real (Castellón)
Anabel Monzó
CENTRE D'ESTÈTICA
695 586 267 / 964 044 897
C/ Ducat d´Atenes, 27, entresòl (Gloria Miró)
12540, Vila-real (Castellón)
@AnabelMonzo Centre d´estètica

JOYERÍA COLAOR
C/ Sangre, 5
Vila-real (Castellón)
964 533 024

muy divertido, porque los "Ambrossi" me dieron siempre carta blanca para crear.

En *Señoras del (h)AMPA* das vida a "Encarna"… Muy divertido y la primera vez que hacía de luchadora. Me encantó la experiencia y pasamos muchísimo frío rodando ese capítulo.

En *Paquita Salas* interpretas a "Dori"… Te digo lo mismo que con "Cathy".

¿Cómo eras como profesora en el programa *Levántate All Stars*? Lo pasamos bien. Y conocí a gente a la que, a día de hoy, quiero mucho.

¿Cómo eres como espectadora? Me quedo siempre con lo mejor y aprendo de lo peor.

¿Cómo te preparas una vez que recibes el guion? Texto, texto y texto. El texto te lleva a las emociones, a los gestos, a la puesta en escena... El texto es la partitura que hay que interpretar. Sentido común y poco más.

Si tuvieras que elegir un personaje de tu carrera, ¿cuál elegirías? Pregúntame dentro de unos años, porque aún espero que me

equilibri
ASSESORIA & ADMINISTRACIÓ DE FINQUES
C/ Vicente Sánchiz, 24 Baix
616 425 576 / 964 523 662
claudiaft.asesoria.comunidades@gmail.com

queden muchos por interpretar.

Has actuado en series, cine y teatro. ¿Cuál es el motor que mueve a Mar Abascal? Mi motor es que me encanta la vida, las cosas sencillas. Me ilusiono con todo, soy una saboreadora de la vida.

Si hicieran una obra de teatro sobre tu vida, ¿cómo se titularía? Podría titularse, perfectamente, "Mar Abascal, difícil de domesticar".

Televisión o teatro… Ambas.
Comedia o drama… Drama+ tiempo = comedia. Eso decía Woody Allen.
Un ídolo… No soy muy fanática de nadie en concreto. José Mújica, ex presidente de Uruguay, Gandhi, Buda, Luther King... Gente *influencer* de verdad.
Un lema… La vida es un lugar para quedarse a vivir.
Una película… *Incendies*.
Una serie… *Larry David*.
Un videoclip… Kaio-Ken, de Aramburo.
Un actor y una actriz… James Gandolfini y Juliane Moore.
Una obra de teatro… *Jaque al rey*, de Mar Abascal.
Una canción… Cualquier canción de jazz.
Un libro… El diccionario.
Un lugar donde desconectar… Córcega (Francia).
Una comida… Todas (ríe). Me encanta comer. Y me flipa la comida árabe.
Perros o gatos… Gatos. Son más independientes.
Una ciudad… New York.

Marina F. Limo
• **Al turrón, ¿cúal es el más sano?**

Pág. 18

Neus Bartoll
• **Consejos para las cenas de Navidad**

Pág. 22

Alba Ortega
• **La responsabilidad afectiva. ¿Qué es? ¿Cómo funciona?**

Pág. 26

Lina Granell
• **¿Es posible comer sano en Navidad?**

Pág. 20

Raquel Jiménez
• **Cómo afrontar la Navidad**

Pág. 24

Victoria Prada
• **Osteoporosis: prevención y tratamiento. Parte 1-Introducción**

Pág. 28

Salud y BienEstar

AL TURRÓN, ¿CÚAL ES EL MÁS SANO?

Por Marina F. Limo. Dietista. Coach Nutricional. Máster en Nutrición Deportiva. Directora del centro "LimoDiet". Autora de "Mi dieta antiinflamatoria"

@limodiet *@midietaantiinflamatoria* *@limodietcs* *www.limodiet.es*

Ha llegado diciembre, el mes más dulce del año. Estas fechas son, por excelencia, las que nos inducen a comer más de estos ricos dulces típicos, ya que existen de todas las formas y están por todas partes desde principios de noviembre. Una locura, no es suficiente con bombardearnos con mil tipos de turrones plagados de azúcar, sino que se han convertido en excesos durante un periodo de 3 meses, así es NOVIEMBRE- DICIEMBRE-ENERO.
No caigas en la trampa que te pone la industria alimentaria, no compres dulces típicos antes de las fechas navideñas. Duplicaras los excesos y aborrecerás estas delicias características de los días festivos. Tampoco compres de más, de esta manera evitarás tener sobras en casa por semanas.

¿CÚAL ES EL DULCE MÁS SALUDABLE?

Si con SALUDABLE queremos decir moderado en azúcar y con ingredientes naturales, entonces el único SANO será el que prepares en casa. "Los dulces del mercado no son sanos", pero si tuviera que elegir me quedaría con:

- **Turrón de Jijona**: a base de almendras, miel, azúcar y clara de huevo.
- **Turrón de Alicante**: turrón duro de almendra nutricionalmente similar al de Jijona.
- **Dulces con chocolate negro**: con más alto porcentaje de cacao, aunque sigue llevando azúcar es en menor cantidad.
- **Yemas de Santa Teresa**: yemas de huevo y azúcar.
- **Orejones, ciruelas, higos y pasas**: las frutas secas con azúcar.

Existe una variedad infinita de dulces "SIN AZÚCAR", lo que no quiere decir que sean más sanos; para compensar en palatabilidad estos productos van repletos de edulcorantes como el *maltitol*, que produce muchos problemas gastrointestinales y son más altos en grasas. Calóricamente hablando, son similares y saludables NO son, además el concepto *"sin azúcar"* puede llevarte a comer de más.
Mi consejo siempre es vigilar la porción y elegir el momento especial dónde disfrutes tu dulce favorito. La salud mental también forma parte de la salud física.
Este año, te animo a prepararlo a tu gusto. Te invito a que pases por mi página de Instagram o Facebook dónde te dejaré una receta de **Turrón de chocolate Crunchy Saludable** y fácil que preparo todas las Navidades en casa. ■

¿ES POSIBLE COMER SANO EN NAVIDAD?

Por Lina Granell. Farmacéutica. Dietista. Nutricionista

@linagranellnutricion *Lina Granell Vidal. Dietética y Nutrición* *linagranellnutricion.com*

La Navidad es una época del año para disfrutarla con nuestros familiares y amigos, donde los alimentos tienen un protagonismo especial en todas las mesas navideñas. Es importante saber disfrutar de las celebraciones con moderación. Hay una gran oferta de alimentos, y es por eso que es muy habitual ganar un poquito de peso durante estas fechas.

Para ello, te damos 8 consejos clave para lograr mantener el peso estas navidades:

1. PLANIFICAR LA COMPRA. Comprar los dulces y "extras navideños" a partir del 20 de diciembre y en las cantidades justas. Comerlos "cuando toca" y con moderación evitando tener restos en casa durante todo el mes.

2. RESPETAR LOS HÁBITOS SALUDABLES ADQUIRIDOS DURANTE EL RESTO DEL AÑO. Cuesta poco perderlos si estas unos días desconectado y luego es un gran esfuerzo volver a empezar de nuevo. Por ello, los días que no sean de celebración, es importante volver a la rutina alimentaria del día a día.

3. PREPARAR ENTRANTES SALUDABLES, en los que la VERDURA esté presente. Aquí tienes algunos ejemplos:

• Vasito de crema de verduras.

• Ensaladas variadas (mango, aguacate, salmón ahumado, queso fresco, lechuga, tomate, zanahoria, pepino, semillas…).

• Marisco hervido, mejillones, berberechos...

• Brochetas de tomates cherry con piña y queso fresco / gambas y piña.

• Hummus y guacamole con palitos de zanahoria, pepino, pimiento…

4. COMO PLATO PRINCIPAL, seguir el "MÉTODO DEL PLATO" y sus porciones (25% proteínas, 25% hidratos de carbono y 50% verduras). Hay que cocinar y servir la cantidad correspondiente que se va a comer el día de la celebración, evitando que estas preparaciones sobren y sigan presentes durante los días siguientes.

5. Antes de sacar los postres, no olvides la FRUTA NATURAL. Algunas ideas para servirla, pueden ser:

• Yogur natural con fresas y chocolate 85% derretido.

• Brochetas de cítricos y frutas del bosque con chocolate 85% derretido.

6. CONTROLAR LOS DULCES NAVIDEÑOS EN LA SOBREMESA. Son alimentos procesados y es un momento en el que no somos conscientes de la cantidad que podemos llegar a ingerir.

7. MODERAR EL CONSUMO DE ALCOHOL, ya que aporta 7 Kcal/g, las conocidas calorías vacías: si sumamos todo lo que puedes llegar a beber entre las 2-3 cervezas del aperitivo + 2 copas de vino tinto durante la comida y 1 copa de cava para brindar + 1 gin tonic en la sobremesa, alcanzamos las 680 Kcal.

8.Estamos en Navidad pero hay que sacar tiempo para MENEAR el ESQUELETO. Sal a correr o caminar, ir en bici… Puedes hacer deporte al aire libre y son buenos días para compartir tiempo con tu familia. ■

CONSEJOS PARA LAS CENAS DE NAVIDAD

Por Neus Bartoll. Dietista. Nutricionista

@nutriideas

No cometas estos fallos esta Navidad:

• **Poner 100 cosas de picoteo, 3 platos principales y 5 postres.** No es una boda. Tranquilo, la gente no se va a morir de hambre. Lo único que puede pasar es que os sobre comida por todos lados y luego la tires. No hagas tanta comida. No vas a quedar mal delante de nadie, a la gente no le importa la comida, le importa la compañía.

• **Estar comiendo sobras los 15 días seguidos a Navidad.** Venga, no seas egoísta y reparte todo lo que sobre a los invitados. Si es un plato principal, como carne y pescado, puedes guardarlo en el congelador y sacarlo en los momentos que no tengas nada hecho para comer. También puedes darlo a un banco de alimentos o utilizarlo en otra comida navideña. Los días que no haya eventos (que son la mayoría) puedes seguir comiendo normal.

• **No hacerle ni "pajotero" caso a tu estómago.** Escucha a tu estómago. La idea no es levantarse de la silla y salir rodando. Intenta observarlo y ver hasta donde es sano para ti comer. Nadie más que tú sabe lo saciado o hambriento que estás, nadie te puede decir come más o deja de comer, eso solo lo puedes decidir tú. Y si alguien te dice "¿Quieres más?", puedes decir simplemente: "No gracias, estoy muy lleno, pero estaba todo riquísimo". Y así quedas bien con tu estómago y con tu gente.

• **Beberse hasta el agua de los floreros.** Es Navidad, no el fin del mundo. Para disfrutar de un buen vino no hace falta acabarse la botella entera. El agua también existe. Empieza siempre a comer con agua y ponte un poco de vino para probarlo, pero recuerda que tu bebida principal debe ser el agua. Tampoco hace falta que te hagas 12 chupitos en lugar de las 12 uvas. Disfrutar de la fiesta y de la compañía no significa estar "pedo" y tener luego una resaca del 15.

• **Prohibirse los dulces.** No te preocupes del dulce que te comes los días festivos, disfruta de ese trozo de mazapán casero, del típico polvorón de chocolate, del sabor de ese Ferrero Rocher o del trozo de Roscón de Reyes. El problema no son esos dulces, el problema son esos dulces que están rondando en casa desde principios de noviembre hasta finales de febrero.

• **Compensar con restricciones absurdas.** "Como he comido mucho en la cena de empresa, al día siguiente dieta de piña y caldos". Spoiler: no funciona. Vas a morirte de hambre y cuando vuelva a haber un evento grande tendrás tanta hambre que volverás a atracarte. Los días que no haya eventos come normal según el hambre que tengas. Así de fácil.

• **Dejar de hacer ejercicio.** Aprovecha que tienes fiesta para moverte. Haz una ruta por la naturaleza (si te mueves no hace frio, no me vengas con esa excusita), juega con tus hijos a fútbol o al *Just Dance*, sal en bici, organiza una partida de pádel con tus amigos... El ejercicio no tiene porque ser una obligación, busca su parte divertida. ■

piquer OPTICOS
964 561 655
www.piqueropticos.com
piqueropticos
piqueropticos@zasvison.com
Plaza España, 6, Almazora

MOBIHOGAR-2000
ALMACÉN DISTRIBUIDOR DE ARTICULOS DE DESCANSO
Gisela Bellés
Departamento asesor
Nápoles, 7
Tel. 964 531 479
Móvil 666940120
12540 VILLARREAL (Castellón)
mobihogar2000muebles@gmail.com

Por Raquel Jiménez. Psicóloga clínica, Psicoterapeuta Gestalt y Consteladora Familiar

@raqueljimenez.psicologa *www.raqueljimenezpsicologa.com*

Salud y BienEstar

CÓMO AFRONTAR LA NAVIDAD

La Navidad es una época de alegría e ilusión, de hacer balance del año, de estar en familia y volver a celebrar. Es la época del reencuentro pero, en muchas ocasiones, la Navidad puede ser un tormento para algunas personas. Parece que estemos obligados a ser felices, pero estas fiestas pueden provocar el efecto contrario debido al recuerdo de un ser querido que ya no está o por ser una de las etapas más consumistas, donde el que no tiene puede sentirse más pobre y el solitario más solo. En estos casos las emociones que se sienten no van en sintonía con lo que representa la Navidad y puede despertarnos un conflicto interno, incluso sentir culpa por ir en contra de una celebración que todos esperan con amor. Por ello, es importante seguir unas pautas saludables que nos ayuden:

• Escucharme: durante las fiestas navideñas es fundamental escucharme, acoger las emociones y hacer lo que se sienta.

• Adaptar las celebraciones a las circunstancias teniendo en cuenta cómo nos sentimos: habrá quien quiera celebrar y quien no, habrá personas que no querrán hacer un brindis o quienes querrán recordar a un ser querido con algún símbolo, vela o fotografía.

• Respetar y no juzgar: igual que con los pensamientos, los sentimientos pueden variar de una persona a otra. Habrá personas que decidan ausentarse y debemos respetarlo sin cuestionar su actitud.

• Cuidarnos: tanto la salud física como la salud mental son la base de nuestro bienestar. A pesar de sentirnos tristes, debemos ser conscientes de lo que nos ayuda y de lo que no nos hace bien, debemos reservar tiempo para disfrutar de pequeñas cosas que nos hacen sentir en equilibrio: hacer deporte, una buena comida, pasar tiempo al aire libre, ver tu película favorita, aprender algo nuevo, leer sobre algo que te apasiona, meditar… Todo puede ser efectivo.

• Busca personas que respeten lo que sientes: no te aísles, mantén contacto con aquellas personas que puedan escucharte respetando tu tristeza y tus emociones. No tienes que expresar alegría ni fingir ninguna emoción que no sientas para agradar a los demás o para no sentirte excluido. No estás solo, hay muchas personas que se sienten como tú en estas fechas, contacta con viejos amigos o conoce nuevas personas que puedan estar en tu misma situación.

• Haz voluntariado: ser solidario es algo que te puede ayudar enormemente a encontrar una nueva perspectiva. Cuando nos sentimos tristes, es fácil centrarnos en nuestra propia infelicidad y no ver más allá cuando, precisamente, ver más allá de nosotros mismos es algo que puede ayudarnos a cambiar nuestros sentimientos. Anímate a ayudar en un comedor social, ni te imaginas el beneficio emocional que puedes obtener. También puedes adoptar un animal, supone una manera excelente de dejar atrás el sentimiento de soledad y te puede cambiar la vida al mismo tiempo que le das un hogar a quien no lo tiene.

Y recuerda que no hay nada mejor ni peor, cada uno vive sus circunstancias y tiene su forma de actuar. Lo más importante es hacer lo que uno siente. ■

Salud y BienEstar

LA RESPONSABILIDAD AFECTIVA. ¿QUÉ ES? ¿CÓMO FUNCIONA?

Por Alba Ortega. Integradora Social. Estudiando Grado de Pedagogía (UCM) y de Psicología (UNED)

@alba.pedagoga

La responsabilidad afectiva es la conciencia que se tiene del impacto de nuestras acciones hacia los demás y se compone de consenso, cuidado y diálogo.

Con responsabilidad afectiva, las personas debemos ser capaces de expresar al otro nuestras preocupaciones, emociones o pensamientos libremente, pero también tener en cuenta a los demás y ser respetuosos.

Ahora bien, no se trata de ocultar lo que sentimos a la otra persona, ni impedir que el otro se exprese o tener comportamientos que puedan hacer crecer una ilusión afectiva en la otra persona, especialmente si nosotros no estamos seguros de querer involucrarnos con el otro. Tampoco consiste en que el otro adivine lo que necesitamos o sentimos. Por eso, para tener una buena responsabilidad afectiva es necesario que en la relación exista sinceridad y comunicación, así como libertad a la hora de poder expresar lo que uno siente, piensa o desea, sin miedo de que la otra persona vaya a irse sin más explicaciones o se quiera desentender (lo que conoceríamos como *"ghosting"*).

La responsabilidad afectiva se suele entender en el ámbito de las relaciones amorosas, pero en realidad también es válida y hay que tenerla en cuenta en cualquier tipo de relación, ya sea de amistad, laboral, familiar...

Como se puede observar, la asertividad es una habilidad que hay que trabajar para poder expresar así lo que sentimos de manera directa y clara, teniendo en cuenta que las relaciones son bidireccionales y hay que comprender que la otra persona tiene sus propias ideas o sentimientos, por lo que también es necesario, en este sentido, trabajar la empatía y evitar el egoísmo. No se trata de cometer errores, sino de responsabilizarnos de aquello que hemos podido hacer mal y tener la capacidad de ponernos en el lugar del otro y pedir perdón si es necesario.

El objetivo que busca la responsabilidad afectiva es el de construir vínculos sanos en el que creemos una coherencia entre nuestros pensamientos, emociones y acciones para evitar hacer daño a la otra persona si no somos sinceros y le llenamos de dudas o le hacemos sentir confundido.

Y tú, ¿crees que tienes responsabilidad afectiva en tus relaciones? ¿La han tenido contigo? ¿Qué habilidades crees que deberías trabajar más para conseguirla? ■

Por Victoria Prada. Especialista en Ginecología y Obstetricia

@victoriapradacimarro Dra Victoria Prada @ToyaPrada Victoria Prada

Salud y BienEstar

OSTEOPOROSIS: PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO. PARTE 1-INTRODUCCIÓN

La osteoporosis es una enfermedad que se caracteriza por un deterioro en la estructura del hueso de manera que pierde resistencia.

Su importancia radica en el aumento del riesgo de sufrir fracturas, debido a que el hueso es más frágil. Estamos ante la causa del 80% de fracturas en mujeres menopáusicas mayores de 50 años. La osteoporosis afecta al 20% de las mujeres de 65 años. En Europa este problema afecta a 1 de cada 2 ó 3 mujeres en el final de sus vidas.

Durante la infancia y la adolescencia se produce el mayor acopio de calcio por el hueso, alcanzando el pico máximo a los 5-8 años de haber cesado el crecimiento. A partir de los 45 años hay un aumento en la pérdida de masa ósea.

En la mujer, además, la menopausia agrava esta situación. Los estrógenos son la hormona que el ovario deja de fabricar cuando llegamos a la menopausia, y ellos son los que nos protegen de la debilidad del hueso, por eso cuanto antes tenemos la menopausia, más riesgo de osteoporosis hay. En los 5 y 7 años que rodean a la menopausia, las mujeres pierden el 21% de su masa ósea.

En España, el 23% de las mujeres postmenopáusicas sufren osteoporosis y el 44% osteopenia. El 20% de las mujeres de más de 50 años tendrá una o más fracturas vertebrales y en mujeres mayores de 65 años el 5% tendrá una fractura de cadera.

La osteoporosis no se cura del todo, pero la mayoría de tratamientos actuales frenan la pérdida de masa ósea e incluso permiten recuperar parte de la masa ósea que se ha perdido.

¡NO ES LO MISMO ARTROSIS QUE OSTEOPOROSIS!

La artrosis afecta al cartílago de la articulación y la osteoporosis al hueso. El deterioro de nuestro esqueleto implica que ambos procesos coexistan, pero no son lo mismo.

La artrosis empeora la calidad de vida, ya que produce dolor y limitación de los movimientos. Su incidencia aumenta con la edad.

Hay suplementos orales que mejoran las articulaciones, como glucosamina, condroitin-sulfato y colágeno, y que se ha comprobado que son eficaces , seguros y reducen la necesidad de tomar analgésicos y antiinflamatorios.

SÍNTOMAS TÍPICOS DE LA OSTEOPOROSIS

- Dolor causado por microfracturas.
- Dificultad para realizar las tareas cotidianas
- Se adopta postura encorvada, se pierde estatura
- Fracturas (los lugares más frecuentes son la columna vertebral, el fémur y el antebrazo)
- Deformaciones causadas por las microfracturas. ■

Nos vamos de ruta

VIRGEN DE LA HOZ EN CORDUENTES Y MOLINA DE ARAGÓN

Por Mar Teruel. Senderista @rutasweekend

La ruta que os contamos este mes no pertenece a la Comunidad Valenciana, pero nuestras inquietudes nos llevan a este maravilloso paisaje a tan solo dos horas y media de la ciudad de Valencia. Accediendo por la A-23 y pasando Teruel, nos desviamos en dirección Madrid. Durante unos 40 km por esta carretera, en línea recta, nos dirigimos a Molina de Aragón, uno de los pueblos más fríos de España, pero que en esta ocasión, y a pesar de estar a finales de Octubre, tuvimos la suerte de encontrar un clima perfecto para realizar esta ruta circular de unos 11 km, aproximadamente, y de una duración de tres horas.

Por el camino encontramos senderistas, paseantes, ciclistas y algún que otro atrevido ascendiendo por las rectas paredes del barranco haciendo subida. Los colores otoñales, marrones, amarillos y rojizos en las alamedas a orillas del Gallo, forman uno de los paisajes más bonitos que nos hemos encontrado en esta época del año.

A pocos metros, encontramos el conocido Santuario de Nuestra Señora de la Hoz, datado del siglo XIII y actualmente cerrado. Situado en el interior del espectacular barranco con el mismo nombre, tuvimos la suerte de encontrar la ermita abierta porque se estaba realizando una celebración. Según cuenta la leyenda, la imagen de la Virgen fue hallada por un joven que, en el año 1129, buscaba una res extraviada de su ganado. La imagen estaba escondida entre las rocas de este lugar para evitar ser profanada durante la invasión musulmana. Aquí se construyó una ermita excavada en la roca y se instalaron algunos canónigos de la orden de San Agustín.

Detrás de esta construcción hay una subida hacia los miradores de la Hoz, en forma de escalinata empinada. Durante la subida, y ya casi en la cima, encontramos dos grandes cuevas, que sirven de refugio a la gran variedad de aves rapaces que se conservan en este lugar y a otras especies de animales como cabras montesas y jabalíes.

Al final de la escalera, encontramos los dos miradores sobre piedra plana. Las vistas son impresionantes y de una gran belleza. Podemos apreciar el trabajo de sedimentación de conglomerados, areniscas y una gran erosión. Detrás del mirador se encuentra el sendero que nos llevará, de nuevo, al pueblo.

Comenzamos la bajada atravesando un gran bosque de pinos y robles y con un suelo de pizarra, que forma un fantástico paisaje lunar de color oscuro, con grandes surcos realizados por la lluvia o deshielo. Seguimos bajando hasta encontrar un camino de tierra rojiza que nos acerca a Corduentes, donde encontraremos una pequeña área recreativa con columpios y una zona de picnic. En el centro de interpretación hay una cafetería para reponer fuerzas, aunque la ruta no es pesada, se agradece algo fresco.

Al día siguiente, recorrimos las calles de Molina de Aragón y visitamos su majestuoso castillo de estilo árabe, uno de los más grandes de la provincia de Guadalajara. Se recomienda concertar una visita guiada en la oficina de turismo donde se explica la historia de esta impresionante fortaleza.

Desde lo alto, podemos contemplar las numerosas iglesias que hay en la ciudad, siendo las más importantes la de Santa Clara, la de Santa Maria la Mayor o la de San Francisco, de origen románico; y la colina que enfrenta al castillo con la ermita de la virgen de Santa Lucía.

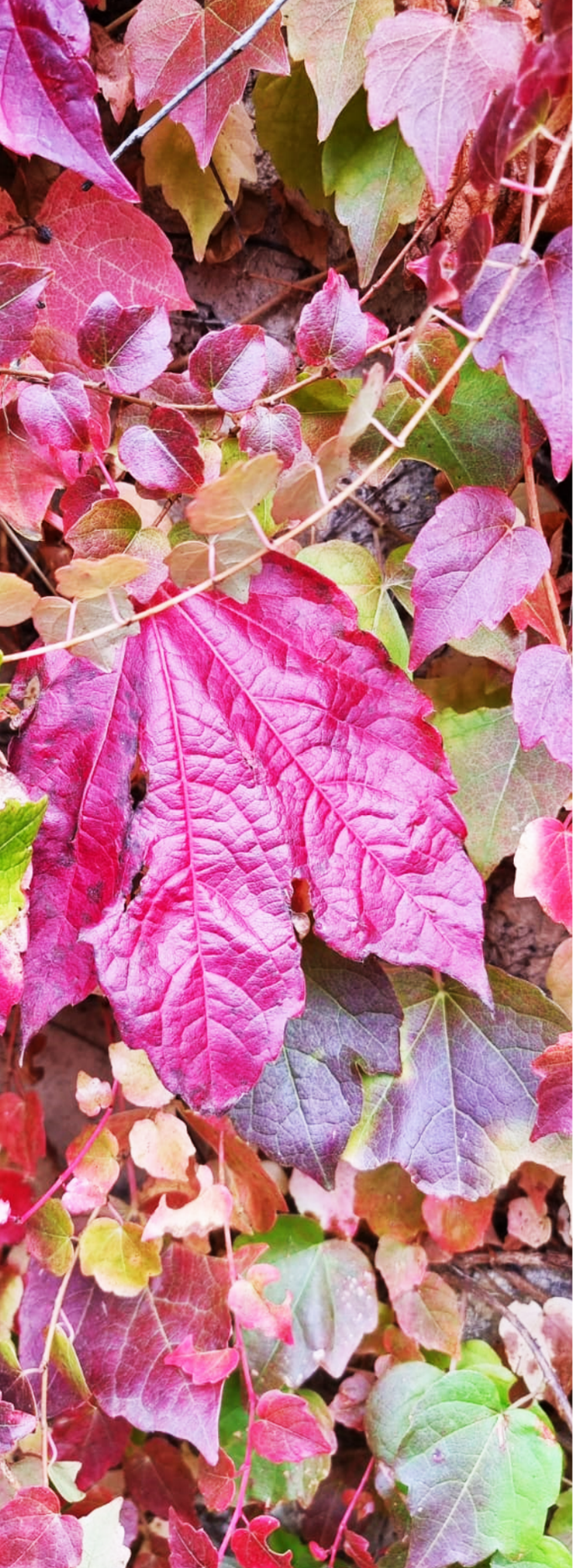
El puente viejo, de estilo románico también, cruza el río Gallo. Digno de visitar, con sus tres ojos ojivales, une la judería con el monasterio de San Francisco.

En Molina de Aragón encontramos varios sitios para alojarse: el hotel rural el Molino de Batán, el hotel San Francisco o la casa rural La Cava.

No dejéis de probar el embutido o los torreznos. Recomendable es el Casino de la Amistad, que ofrece unos menús muy completos por 18 euros y con una amplia carta. Se recomienda reservar, ya que a la hora de comida o cena se llena.

Desde aquí agradecemos el buen acogimiento de nuestra anfitriona Leti R. y por enseñarnos estos bellos parajes tan cerquita de Valencia.

ANEXO FOTOGRÁFICO



4 GENERACIONS IMPRIMINT A VILA-REAL
DES DEL 1931

miralles
imprenta ismael miralles

Mare de Déu de Gràcia, 12 baix - 12540 Vila-real ★ Tel. 964 863 690 ★
www.imprentamiralles.com

FORN i PASTISSERIA
VICTORIA
Forn del Boixo

Sala de lectura

Marta Cañadas • ***Los Baños del Almirante*** ..... **Pág. 40**

Gema Calero • ***Cuentos de Dunk y Egg*** ..... **Pág. 42**

Alex Garrido • ***Berserk*** ..... **Pág. 44**

LOS BAÑOS DEL ALMIRANTE

Por Marta Cañadas. Miembro del club de lectura *Cosas & Musas*

Las paredes de "Los baños del Almirante" guardan muchos secretos. Han sobrevivido durante casi 700 años el paso de una humanidad con sus guerras, sus pandemias, sus reinvenciones y su magia. Situado en el casco antiguo de Valencia, al lado del Palacio de los Almirantes de Aragón, es un edificio real construido en 1335 y reconvertido actualmente en museo.

Fátima tiene privilegios como alfarera no concedidos a mujeres en el siglo XIV. Su padre le consiente, además de por el amor que le profesa, por su gran habilidad con la cerámica. Sin embargo, su vida se trunca cuando la peste azota a la población y por ende a su familia. La vida de Fátima cambia radicalmente, pero descubre "Los Baños del Almirante" y quien entonces los regentaba: Isolda.

Ángels, sin embargo, está destinada a ser perseguida por la vergüenza familiar. Un acto judío cometido por su tía hace que la Inquisición, en pleno siglo XVI, marque a su familia y las generaciones futuras por siempre. Debe de casarse con Arturo para intentar reconducir su futuro. Pero Arturo es un jugador empedernido y gastador de las pocas ganancias familiares que adquiere con entusiasmo "Los Baños del Almirante".

Todos creen que Clara se quedará para vestir santos como cualquier solterona. Ya no es una jovencita y los años pasan. Al ser huérfana y sin marido, Clara, en el siglo XIX, debe vivir con la familia de su tío desempeñando un papel más bien de sirvienta que de familiar querido. Por suerte o por desgracia, conoce a un interesante francés que está documentando lugares de Valencia, entre ellos, "Los Baños del Almirante".

El huracán del 2011 ha arrasado la casa de Rachel en Tuscaloosa, pero su hijo, un joven arquitecto, decide encargarse de su reconstrucción como proyecto personal. Esto permite a Rachel viajar hasta Valencia para pasar unos meses en casa de unos amigos. De este modo, a la vez que se aleja un poco del trauma vivido con el huracán y además del último fracaso de pareja, puede centrarse en su artículo sobre Valencia y "Los Baños del Almirante".

Cuatro mujeres cuyas historias han estado conectadas incluso más allá de un edificio. Sus vidas, sus amores, sus desgracias, sus esperanzas y sus luchas han estado circulando por el mismo camino.

Dana Gynther nos descubre con esta novela histórica el pasar de los años por la ciudad de Valencia a través de la vida de sus gentes. Me ha gustado mucho la narrativa, sobre todo el modo de explicar las costumbres, los lugares y el modo de vivir cotidiano. Por supuesto, cabe destacar el modo en que enlaza las distintas épocas y las distintas mujeres, haciendo creer al final que, probablemente, sean descendientes unas de otras. Durante la novela se van descubriendo sitios como el "Monte Olivete", el "Miguelete" o la "Alameda', pero también costumbres festivas como el baile del candil o culinarias como la paella o la horchata.

Es interesante mencionar también que, aunque Dana ha trabajado como traductora, esta novela ha sido traducida por Inés Benlloch por decisión de ella. Ciertamente es un texto muy bien trabajado. Dana también ha escrito otras novelas como *Crossing on the Paris* y *The woman in the photograph*. ■

CUENTOS DE DUNK Y EGG

Por Gema Calero

@thesoundofmybooks

“Si le cortas la lengua a un hombre, no demuestras que estuviera mintiendo: demuestras que no quieres que el mundo oiga lo que pueda decir”

Queridos lectores con la cita anterior os deseo muy feliz Navidad. Me encantaría traeros una lectura navideña, pero la verdad es que este tipo de lecturas nunca han abundado en mi estantería (aunque tengo pendientes un par de ellas). Así que he creído conveniente celebrar la navidad con el gran George R. R. Martin.

Creo que os imaginaréis el motivo por el que hoy vengo a traeros una reseña de los *Cuentos de Dunk y Egg*, pero si no os lo imagináis os lo cuento brevemente. Como fanática absoluta de la serie *Juego de Tronos*, hace poco terminé la precuela de HBO *La casa del dragón*. Quizá esto os haga pensar que, como lectora que me hago llamar, he leído todos los libros de la saga *Canción de Hielo y Fuego* y la precuela en la que se basa esta nueva serie *Fuego y sangre*. Pues nada más lejos de la realidad, solo he leído el primer libro de la saga, el bien llamado *Juego de Tronos* (que si os gusta la lectura como a mí y la serie lo tenéis totalmente recomendado), aunque el planteamiento es leer todo lo escrito sobre Poniente.

Lo que si he leído es la precuela que hizo Martin llamada *Cuentos de Dunk y Egg*, que la podéis leer en dos formatos: o bien narrada en tomo único en el libro *El caballero de los Siete Reinos* o, como hice yo, a través de los comics titulados, por orden, *El caballero errante*, *La espada leal* y *El caballero misterioso*. La razón por la que decidí leerlos en este formato es, básicamente, porque hace años intenté leerlos en tomo único y se me hizo muy pesado. Ahora creo que, sinceramente, no tenía la suficiente “madurez lectora” como para entender su complejidad.

Sin embargo, tengas “madurez lectora” o no, si eres fan de *Juego de Tronos* o de la fantasía en general, te recomiendo seriamente que leas esta trilogía en cómic. Primero porque la historia lo merece: cuenta la historia de un caballero bastante necio que se va ganando poco a poco un renombre. Además, aparecen en la historia algunos de los Targaryen (y si has visto *La casa del dragón* reconocerás a algunos de sus personajes). Otra de las razones es que al contarlo en versión cómic, se convierte en una lectura ágil que, si no tienes demasiado tiempo, es ideal.

Por otro lado, he de reconocer que son los primeros cómics que leo en mi vida y las ilustraciones me parecieron muy bestias (ojo, cuidado que hay alguna que da yuyu) y te ayudan muy bien a situarte en la historia. Aunque quizá lo malo de este formato es que faltan algunos detalles para completar la historia, pero creo que lo principal se cuenta.

Con esta breve reseña despido este 2022 que, sin duda, ha estado lleno de grandes lecturas. Espero que tengáis una feliz Navidad y unas buenas lecturas. Nos vemos en 2023 con una tanda de libros nuevos en la estantería. ■

ベルセルク
BERSERK

Por Alex Garrido

@mangagura

¡Hola gente! Aquí me tenéis un mes más sin fallar. Este artículo es algo más especial para mí, ya que justo este mes voy a hablaros de lo que estoy leyendo ahora mismo y que, además, es de las mejores historias "seinen" de todos los tiempos, por no decir la mejor.

Además de tener un guion de 10, su dibujo es de 20. No son pocos los que dicen que Kentaro Miura era uno de los mejores dibujantes del mundo y es que nada más abrir la primera página de su manga te das cuenta que lo que te espera es un no parar de obras de arte página tras página.

Y bueno, habiendo mencionado el nombre de Kentaro, ya sabéis por dónde van los tiros, ¿verdad?

Pues sí, os voy a soltar la chapa sobre...**¡¡¡BERSERK!!!!**

• ***Berserk*** es un manga escrito e ilustrado por Kentaro Miura y posteriormente adaptado en anime, con un estilo épico fantástico y de fantasía oscura. Aunque yo no he visto el anime, el 100% de la gente que conozco que son fans de *Berserk* desde hace años, me han dicho que no lo vea, ya que está muy mal adaptado. Así que os dejo a vuestra elección el hacerlo o no.

El manga comenzó a publicarse en 1989 en la extinta revista mensual ***Monthly Animal House***, hasta que fue reemplazada, en 1992, por la revista quincenal *Young Animal*, donde fue publicado irregularmente hasta el 2021 tras la muerte de su autor.

Internamente, este manga está dividido en sagas que,

a su vez, se subdividen en capítulos. Estos están formados por episodios, nombre dado a las publicaciones individuales en la revista *Young Animal*.

Tras el fallecimiento de Kentaro Miura, la obra quedó suspendida. En junio de 2022 se informó que el manga será continuado por el personal de Studio Gaga (estudio de manga conformado por los asistentes de Miura) bajo la supervisión del amigo de Miura y también mangaka, Kōji Mori, a quien Miura había revelado diversos detalles del futuro del manga antes de su fallecimiento. Así que tendremos el final de *Berserk*, aunque pienso que no tendrá ese toque que le daba Miura, puesto que al ser su obra, él sentía

«Guts dista mucho de ser una persona amable y comprensiva, todo lo contrario. Es arisco, insensible y muy serio, lo que hace que nadie quiera estar a su lado»

«Guts tiene una extraña marca en el cuello llamada "estigma", la cual atrae a innumerables demonios cuando se oculta el sol o este se halla en lugares muy oscuros, por lo tanto Guts se pasa todas las noches luchando por su vida»

cada viñeta que dibujaba y lograba transmitirnos esas mismas emociones a los lectores.

• **Sinopsis.** La historia está ambientada en una época de la Europa medieval y renacentista, en la cual se cuenta la vida de Guts, un caballero totalmente de negro al cual le falta un ojo y tiene una prótesis en el brazo, ya que, por alguna razón, también lo ha perdido en algún momento de su vida. Lo que más nos llama la atención de Guts es que tiene una extraña marca en el cuello llamada "estigma", la cual atrae a innumerables demonios cuando se oculta el sol o este se halla en lugares muy oscuros, por lo tanto Guts se pasa todas las noches luchando por su vida, debido a que no puede dormir a causa de esta "maldición" que hace que la oscuridad sea aún más oscura para nuestro héroe. Además, cuanto más le duele el "estigma", más fuerte es el demonio que aparece, por lo tanto, cuanto más dolor siente Guts menos puede pelear a causa de este y, por el contrario, más fuerte será el enemigo que está por llegar. Guts dista mucho de ser una persona amable y comprensiva, todo lo contrario. Es arisco, insensible y muy serio, lo que hace que nadie quiera estar a su lado. Por eso su única compañía es su enorme espada, más bien denominada como una "gran masa de hierro", ya que es tan grande que nadie se explica como puede ser empuñada; y un pequeño elfo llamado Puck al que salva de rebote y decide acompañar a nuestro héroe oscuro a pesar de ser tratado bastante mal.

Guts solo tiene un objetivo y es llevar a cabo su venganza contra un ex amigo. Pero... ¿qué es lo que le pasó con esa persona? ¿Tiene algo que ver con su marca en el cuello? ¿Por qué Guts ha llegado a ser tan frío con el resto de la gente? Solo os digo que Guts, hasta llegar al presente, ha pasado por innumerables infiernos que le han hecho ser como es. Pero si queréis saber más sobre el caballero oscuro tendréis que darle una oportunidad a ***BERSERK***.

■

Vamos al cine

SE HA ESCRITO UN CRIMEN

Por Carmen Ruiz. Licenciada en Derecho y Arte Dramático

"Solo hay tres cosas de las que nunca tienes suficiente en la vida, sargento: el chocolate, los amigos y el teatro"
-Se ha escrito un crimen

Cuando la fresca brisa timbrea, con su melodía, las contraventanas de las apacibles casas y las débiles luces de las lámparas languidecen acompasando el sueño de sus habitantes; cuando las ensordecedoras conversaciones entre pescadores y los cómplices murmullos de las calles dan paso a la quietud y a la calma…; atravesando las blancas vallas de una acogedora casa con jardín cuyas paredes observan, cómplices, bellas imágenes de toda una vida, y junto al silbo de la tetera y el calor que desprende el pastel de carne en un viejo horno, el sonido de las teclas de una antigua máquina de escribir susurrará misteriosas historias a la luz de la luna. Han pasado ya muchísimos años y todavía sigo recordando estas imágenes. Aún conservo la ilusión con

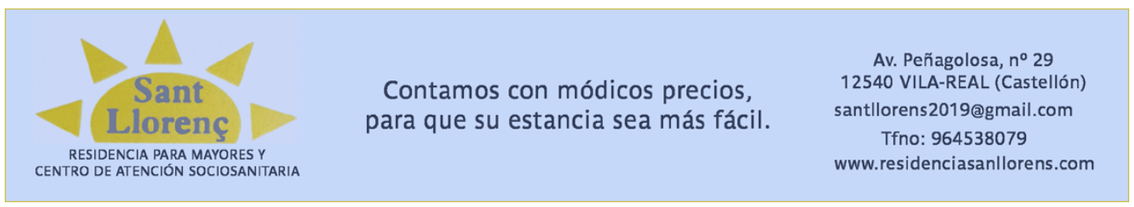
la que, semana tras semana, esperaba a que llegase la noche de los lunes para sentarme en el sofá y llamar a gritos a mi madre porque empezaba "La Fletcher". Y, sobre todo, a ella, delantal en mano, sentándose a mi lado y tapándome con la manta para, juntas y emocionadas, acusar a cada personaje con cara de pocos amigos que se nos pusiera por delante, jugando a ver quién sería la primera en descubrir al verdadero asesino. Y casi 40 años después, me siguen ganando ellas…

Se ha escrito un crimen es una serie estadounidense creada para la pequeña pantalla que se estrenó en nuestras televisiones en noviembre del año 1986. A través de doce maravillosas temporadas, nuestra protagonista, una profesora de literatura jubilada y viuda, encuentra en las letras y en un gusto exquisito por el suspense, la forma de llenar de inspiración sus largos días. Jessica Fletcher vive en Cabot Cove, un delicioso pueblecito de pescadores del estado de Maine que amanece cada día con un misterio por descifrar y un crimen por resolver. Acompañada por sus inseparables amigos el Doctor Seth Hazlitt, el Sheriff Amos Tupper y su sucesor en el cargo, Mort Metzger, Jessica vivirá los misterios más variopintos y no dudará en coger sus maletas y recorrer medio mundo cuando un amigo necesite de su consejo o ayuda; son misterios que traspasarán las páginas de sus propios libros para viajar con ella adondequiera que vaya. Y es que, cualquier lugar es el más propicio para un asesinato: ya sea un avión, durante el banquete de una boda, un restaurante o un abrumador motel de carretera, las calles de Nueva York, la mismísima Ópera o el Tribunal del Jurado, e incluso su propia casa.

Jessica Fletcher me acompañó durante muchos años de mi vida, mientras yo misma comenzaba a escribir con mi primera máquina, que era más grande que yo y pesaba más que un muerto, y pasaba las tardes jugando con mi mejor amigo, intentando resolver los misterios imaginarios que creíamos ver en las huellas impregnadas sobre el suelo cementado de la acera. Y es que, el sentido del humor que la caracterizaba, unido a su poderoso ingenio y frescura, gran amiga de sus amigos por los que daría la vida y su carácter entrometido y jovial, a veces dulce, otras misteriosa, llena de vida a este inolvidable personaje magníficamente interpretado por la gran actriz de teatro Angela Lansbury, que falleció hace un mes a los 96 años sin dejar de pisar jamás las tablas de un escenario. Jessica está basada en el personaje Miss Marple de Agatha Christie: de esta famosa detective heredará la gran vitalidad que, unida a su característica habilidad y perspicacia, le llevará a recorrer, entre urdidas coartadas y falsos culpables, un sinfín de demoledoras teorías en busca de la verdad. Pero si hay algo que solo Jessica posee es esa autenticidad arrolladora que la hace verdadera. Así, sus largos paseos en chándal o en bicicleta, sus salidas en batín de madrugada escudriñando por los pasillos, su forma de registrar minuciosamente las habitaciones de enormes mansiones tras un apagón o de interrogar a los comensales de una cena aliñada con barbitúricos…; todo esto, junto con su facilidad para encontrar aquello que para los demás pasaba inadvertido, la convirtió en parte de nuestras vidas.

Se ha escrito un crimen es recordar la magia de la televisión, recordar como mágicas historias corrientes hacían un poquito más entretenido y colorido nuestro mundo, colándose en nuestras casas para hacernos partícipes de sus aventuras, sus deseos o sus locuras. Ella me enseñó a descubrir la magia de una noche de tormenta, a sentir lo que era asustarme a través de lo que las ranuras del cojín bajo mis ojos me permitían ver y a amar el misterio de una forma tan intensa que me ha acompañado siempre. Y hoy…, sigue haciéndolo cada día, porque las teclas de su vieja máquina siguen escuchándose desde el infinito.

A Angela, porque sin ti hoy el mundo brilla un poquito menos. ■



Decoración e Interiorismo

INTERIORISMO PARA CLÍNICAS Y CENTROS MÉDICOS

Por Laura Yerpes. Decoradora e interiorista

@laurayerpes_estudio *@laurayerpesinteriorismo* *laurayerpes.com*

Cuando entramos en el proceso de estudio para un lugar público del sector médico (clínicas de medicina estética o gabinetes médicos privados) pensamos en la creación de espacios confortables que ofrezcan sensación de calidez y bienestar porque además del tratamiento y la relación con el cliente, se busca la experiencia que ofrece ese espacio. El espacio debe transmitir al paciente confort, tranquilidad y paz.

CLÍNICAS DE MEDICINA ESTÉTICA

Los pacientes de una clínica de cirugía estética son, generalmente, mujeres de edades entre 40 y 60 años con poder adquisitivo medio-alto; un modelo de mujer con estilo, culta, preocupada por la estética y la belleza… Por tanto, en un proyecto de interiorismo para un centro de estética, buscamos satisfacer el gusto estético de un público femenino que conecta con la serenidad y la elegancia.

Para este tipo de proyectos, preferiblemente, usaremos colores de gama neutra/cálida y combinaciones de texturas y colores naturales. Las paredes y revestimientos pasarán por combinaciones desde el blanco roto hasta pasteles y empolvados en tonos cálidos, pasando por gamas de ocres y beiges, sin excesos. En el caso de plantear paredes en tonos muy claros, romperemos la frialdad del espacio con maderas, vegetación y/o elementos decorativos que aporten toques de color. Para grandes piezas de mobiliario (sofás, mesas, consolas), usaremos elementos naturales (madera o piedra) y en el caso de textiles apostamos por tonos de baja intensidad o empolvados suaves.

Las plantas naturales o preservadas son realmente inspiradoras en interiores y una buena idea para generar sensación de calma en lugares donde se plantean intervenciones quirúrgicas. Las emplearemos nuevamente sin abusos, como separadores de zona o en zonas secundarias o de paso.

CLÍNICAS DE ODONTOLOGÍA

Proyectar el interiorismo de una clínica de odontología es un reto particularmente complejo, ya que debemos generar emociones específicas como sosiego, seguridad y profesionalidad. Generalmente, empleamos colores de gama neutra o fría en combinación con colores y texturas naturales. En cuanto a la decoración, evitaremos elementos excesivamente rígidos y priorizaremos las piezas redondeadas.

En función del proyecto, las paredes y revestimientos pasarán desde el blanco o gris piedra hasta la madera natural. La gama de blancos rotos, beiges y grises resulta perfecta si combinamos con piezas doradas. El espacio podría resultar frío por su minimalismo pero si acompañamos con elementos puros de la naturaleza como maderas y plantas, será acogedor y agradable.

En las siguientes fotografías podemos ver ejemplos de interiorismo y decoración para dentistas y centros médicos, como muestra de interiorismo minimalista para clínicas dentales. En este proyecto podemos observar la amplitud del local y el cuidado de los detalles. Se emplean materiales puros como la madera y el cemento. También cobra gran importancia la iluminación indirecta a través de lineales led en paredes y techos. ■

Pixeles and Bites

LOS MEJORES JUEGOS DE ESTAS NAVIDADES

Por Roger Domènech. Maestro de Educación Infantil y Primaria. Especialista de Inglés

@rodo_yt @rodoytoficial

Muy pronto se va a cumplir un año desde que comencé a colaborar en la revista, y la verdad es que se me ha pasado volando. Hace nada entrábamos en 2022 sin saber la que se nos venía encima, y ya volvemos a estar en la mágica época de la Navidad.

Creo que a estas alturas no quedan dudas sobre quién ha dominado el mercado del videojuego durante este año: Nintendo ha arrasado en ventas frente a sus competidores, y no solo eso, también ha sido la compañía que ha propuesto más variedad en lo que a juegos se refiere.

Si miramos al futuro, el próximo año nos aguardan juegazos como *The Legend of Zelda: Tears of the Kingdom*, *Pikmin 4* o *Octopath Traveler 2*. Y esos son solamente algunos ejemplos de todo lo que queda por venir, y es que Nintendo Switch no está muerta, ni mucho menos.

Pero vamos a lo que interesa. Anteriormente, en el número de septiembre, os hablé de cómo comprar vuestros videojuegos para ahorrar al máximo. Navidad es un momento ideal para tener en cuenta dicho artículo, ya que el bombardeo por parte de las grandes superficies y las tiendas especializadas es enorme.

Este mes nos vamos a centrar en el TOP 5 de los juegos que lo van a petar estas navidades y por qué deberíais comprarlos. ¿Listos? ¡Vamos allá!

Mario + Rabbids: Sparks of Hope

Parece mentira, pero hace cosa de dos años, se vendía una edición de Nintendo Switch junto a *Mario + Rabbids: Kingdom Battle* y *Rayman Legends*. Los dos juegos de Ubisoft tienen un precio ridículo, y es fácil que pasen desapercibidos puesto que, como norma, cuando un juego se vuelve muy barato significa que es bastante flojo. Pues nada más lejos de la realidad. Tras el exitazo de la primera entrega, hace unas semanas llegó a la consola híbrida la secuela de *Mario + Rabbids*, con una aventura que mejora, si es que eso es posible, a su predecesor. Un título indispensable si lo que buscas es jugar de manera cooperativa o simplemente deleitarte con una gran historia en solitario. *Sparks of Hope* combina el rol con la estrategia en un título que estará entre los destacados del catálogo de Nintendo Switch por el gran trabajo que ha llevado a cabo Ubisoft. Además, es probable que más pronto que tarde este baje bastante de precio, tal y como pasó con la primera entrega. ¡No lo perdáis de vista!

Sonic Frontiers

El erizo más famoso del mundo vuelve a la carga con una aventura sin precedentes. Sonic entra de lleno en el mundo abierto con una entrega que, si bien fue muy cuestionada cuando se mostraron los primeros vídeos e imágenes del juego, la crítica se ha rendido a ella tan solo unos días después de su lanzamiento. Cabe decir que la versión de Nintendo Switch está lejos de sus competidoras, pero si no tenéis alternativa y no os importa un poco de *popping* durante el gameplay, dadle mucho amor y disfrutad de una aventura innovadora con el carismático personaje de SEGA. *Sonic Frontiers* está disponible en versión física y digital para Nintendo Switch y seguro que dará mucho de qué hablar durante la campaña navideña de 2022.

Pokémon Escarlata y Pokémon Violeta

Vamos ahora con otro clásico del mes de noviembre, y es que Nintendo nos trajo el pasado día 16 las entregas de la novena generación de Pokémon. *Pokémon Escarlata* y *Pokémon Violeta* combinan las novedosas mecánicas que nos trajo *Leyendas Pokémon: Arceus* el mes de enero de este mismo año con el gameplay más clásico y que dio fama a la saga hace más de 20 años. Ojito, porque esta generación está ambientada en España, y eso es algo que a mí me hizo mucha ilusión, ya que creo que ayudará a que lo sintamos "más nuestro". *Pokémon Escarlata* y *Pokémon Violeta* han llegado a las tiendas con una Nintendo Switch OLED de edición limitada, en pack dual con las dos ediciones del juego o simplemente con la versión individual de cada uno. Elegid sabiamente y disfrutad de la aventura en Paldea, la nueva región del mundo de Game Freak.

Just Dance 2023

Tal y como sucede con Pokémon, la temporada navideña también es el momento de Ubisoft de sacar uno de sus títulos más longevos, y es que desde 2009 tenemos año tras año una revisión de *Just Dance*. No hace falta decir que *Just Dance* no trae ninguna innovación, pero es que tampoco le hace falta. Al final lo que quiere el público es meter el cartucho y bailar los temazos más sonados del año, y eso es lo que ofrece *Just Dance*. Un gran juego para bajar los turrones y las comilonas de Navidad, ¡eso seguro! Cabe decir que la interfaz ha ido mejorando y que el modo multijugador promete, así que si os gustó algún juego anterior de la saga y queréis renovar el repertorio de canciones, ¡es el momento perfecto!

FIFA 23

Para variar, este mes vamos a terminar el artículo con un poco de controversia, con otro juego de entrega anual como es FIFA. Antes de criticarlo, deciros que yo tuve mi época de FIFA en PlayStation 3 y que lo disfruté como un enano, pero ha llegado un punto en que lo del juego de Electronic Arts no se aguanta por ningún sitio. No voy a comentar las ediciones de PlayStation, XBOX o PC puesto que no viene al caso, pero lo de EA con Nintendo Switch es de risa.

Desde hace varios años, los jugadores de Switch reciben una versión distinta de los FIFA, llamada *Legacy Edition*. Básicamente tenemos un juego capado, con mucho menos contenido y que recicla el mismo motor gráfico y solo implementa cambios en las plantillas. Vamos, que con un parche lo podrían arreglar, pero prefieren sacar una nueva edición y así poder cobrar a los jugadores un buen dinerito. Aun así, qué voy a deciros. FIFA es FIFA; un juego sencillo, que todo el mundo conoce y que te puede arreglar las tardes con los colegas. Además, el precio respecto a las ediciones de otras consolas es más reducido, así que si te interesa tener un título multijugador para echar unas partidas, pues el de Electronic Arts es un juego al que tener en cuenta.

Y hasta aquí el artículo del mes de diciembre. Espero que tengáis una fantástica Navidad, que tengáis mucho tiempo para jugar, para divertiros, para estar con la familia y para abrir muchos regalos.

¡Hasta el año que viene! ■

Fotografía: Kiko Lozano
Estilismo: Carlos Sánchez de Medina

¿VINTAGE? TODO VENTAJAS

Por María Francés. Diseñadora de moda y coleccionista de joyas vintage

Tengo serias dudas acerca de lo responsable que es la gente a la hora de consumir. ¿Cuánto se plantea una persona la repercusión que tiene una compra a la hora de hacerlo? ¿Influye solo el dinero? ¿Existe posibilidad de esperar para hacer una compra consciente? Muchas son mis dudas al respecto, conozco personas que suelen guiarse más por el impulso consumista y personas que son más sensatas al respecto.

En mi caso, desde muy pequeña he "escarbado" en los armarios de mis padres, que se dedicaban a la moda. De hecho, mi primera prenda vintage fue una chupa de piel que mi padre compró en su viaje de novios, hace 52 años. Por eso cada vez soy más selectiva, selecciono bien lo que compro. Mucha ropa vintage, básicos de calidad y prendas de autor.

Y el hecho de ser amante de lo vintage no es solo por su aspecto estético, sino por todo lo que confluye. Valores que se impregnan en una pieza vintage y que aseguran que la compra va a ser casi enteramente satisfactoria. Es por ello que este mes vengo a hablaros de las ventajas del consumo vintage. Y para ello nada mejor que enfocarnos en las joyas que, si no lo sabes ya te lo digo yo, tengo una colección considerable que puedes encontrar en mi web www.mariafrances.es

La principal ventaja que me lleva al vintage es el mínimo impacto ecológico que tiene. Ya sea a la hora de adquirir algún producto o heredarlo, optar por lo vintage va a ser siempre más responsable. En la actualidad, la industria del *fast fashion* es una de las más contaminantes a nivel global. Miles de químicos, fábricas y vertidos destruyen ecosistemas a lo largo del mundo en un constante intento de crear más para consumir más que al final termina en tirar más.

Esta situación es insostenible y es importantísimo abrir los ojos a tiempo y cerciorarse que hacemos todo lo posible para poder detener este deterioro ambiental. Sin embargo, comprendo perfectamente la educación que nos han dado respecto al consumo: no es tan sencillo dejar de comprar y de adquirir y menos para los fanáticos del estilo y la moda.

El consumo vintage se encuentra, entonces, en el punto de equilibrio per-

fecto entre estilo y respeto medioambiental. Esta ventaja es, de lejos, algo con lo que la industria textil y orfebre actual no puede competir. Existen, evidentemente, firmas con principios que optan por una fabricación consciente y con el mínimo perjuicio ecológico, pero, aun así, lo vintage sigue siendo más responsable, debido a que lleva años formando parte de la economía circular.

Aquí quiero hacer una distinción entre las piezas vintage que se compran y las que se heredan. Una pieza heredada de por sí ya tiene una historia inigualable que le aporta un valor incalculable. Cuando heredamos algo de una persona, nos llevamos con ello algo de esa persona y durará tanto como lo cuidemos.

Al igual que si dejamos algo en herencia, esa joya, prenda u objeto se llevará parte de nuestros recuerdos que durarán, probablemente, más de lo que lo hagamos nosotros. En este caso, hay joyas repartidas por todo el mundo con historias únicas. Yo tengo las mías propias heredadas y aún dedicándome a la venta de joyas, sé que cuando una pieza se hereda, su valor es distinto. Ni mejor ni peor, distinto. Por otro lado, hablo de las joyas vintage que se compran. En mi caso, la gran mayoría de joyas no han tenido una primera vida. Nadie las ha portado antes por lo que no se han impregnado de esos momentos y recuerdos. Sin embargo, tampoco están vacías de historias. Mis joyas, particularmente, han viajado por el mundo: muchas provienen de manos artesanas de países como Holanda, Alemania, Italia y, por supuesto, España. Han llegado desde allí a lugares como "stocks" antiguos, mercerías o mercadillos hasta que han caído en mis manos, que ya podrían contar mucho, aunque estoy segura de que aún tienen mucho por vivir.

Otra ventaja que tienen las piezas vintage es lo mucho que duran. Se podría decir que son eternas. Siendo eternidad una hipérbole de longevidad, evidentemente. Nada es eterno, pero sí duradero. Cuando uno hace una inversión, quiere que le sea lo más rentable posible. Arriesgarse a comprar algo que lleva poco tiempo creado, no asegura una longevidad. Sin embargo, las joyas vintage ya vienen con esa garantía. Ya han pasado el control de calidad del tiempo, que al fin y al cabo, es de los más crueles. Si hablamos de tendencias, es verdad que la cosa cambia. En su momento fueron lo más y a día de hoy con el cambio tan brusco de una tendencia a otra ya ni se sabe bien. Lo que sí está claro es que la industria de la moda es cíclica. Si algo se llevó en el pasado se volverá a llevar sí o sí. Lo que una pieza vintage te asegura es que para cuando vuelva a llevarse seguirá en buen estado. Si han aguantado tan bien hasta ahora, ¿quién dice que no lo seguirán haciendo?

Unida a la anterior ventaja, encontramos la calidad. Si el tiempo no ha sido capaz de estropear una pieza vintage, ten por seguro que es de calidad. La artesanía antigua no tiene comparación con la fabricación actual. Existe un viejo dicho que se aplica perfectamente a esto: las cosas de palacio van despacio. Esto viene a reivindicar el buen resultado que tiene el fabricar las cosas con paciencia, tiempo y compromiso con la calidad. Básicamente las máximas del *slow-fashion*.

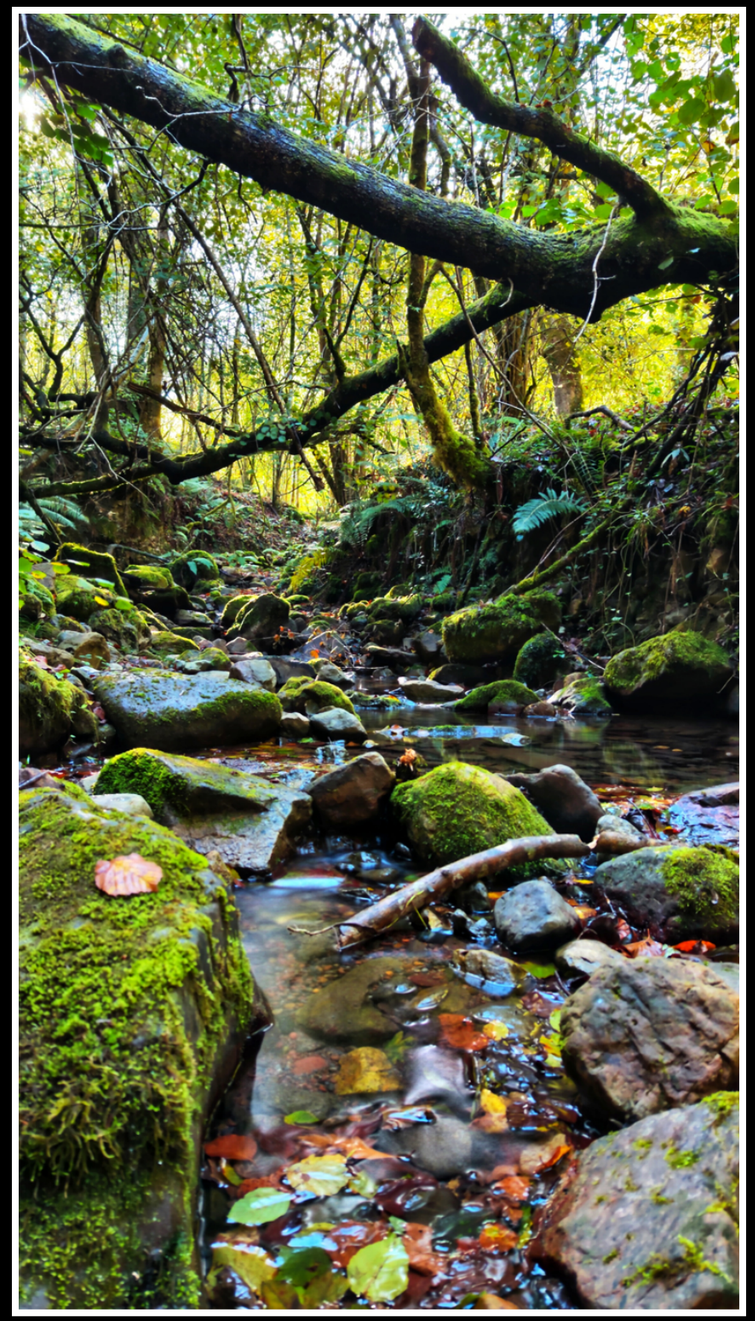
En el caso de mis joyas es más que evidente el trabajo manual y artesano tras ellas. En las épocas que fueron creadas, era imposible tener esa producción en cadena tan sofisticada. Existían mecánicas, obviamente, pero aun así el trabajo para hacer las filigranas, los esmaltados o los baños de oro eran más minuciosos. Ese tratamiento tan delicado al que podríamos comparar con el *savoir-faire* de la alta costura es lo que asegura una calidad irrepetible por una máquina.

Con todo esto espero haberte convencido, no pretendo que solo compres vintage o que dejes de comprar. Mi intención, simplemente, es que empieces a valorar lo que usas. Al fin y al cabo nos definimos por lo que usamos. Y cada ventaja de las que he hablado se convierte en un valor añadido para la prenda o la joya que luego se traslada a nosotros.

La Tosquilla
latosquilla.com

DAVID MARTINAVARRO
JOYERÍA
C/ Cova Santa, 8
12540 • Vila-real
964 527 360
david@ninaninita.com

VALLS VINTAGE
decoración · interiorismo · asesoramiento
FRANCISCO VALLS
C/ Amadeo I, 38 Castellón
fravalls@hotmail.com
676 718 612



@WhiteLavin

"Bosque Faedo de Ciñera - Castilla y León - España"

@luanimal

Este nudibranquio gigante juvenil (*Dendronotus Iris*), algún día puede llegar a medir 30 cm de largo. Son capaces de nadar en el agua moviendo su cuerpo de un lado a otro.

@mi_enfoque

"Tarabilla común" (*Saxicola rubicola*).
Pajarillo de aspecto rechoncho cuya alimentación se basa en pequeños y medianos invertebrados, aunque también incluye frutos y semillas.

Disfruta de PUNTO & COMA estés donde estés y en cualquiera de tus dispositivos

magazinepuntoycoma.blogspot.com

"QORIKANCHA": EL TEMPLO DEL SOL

Por Diego M. Palomares. Antropólogo. Fotógrafo

@antropologoenruta

El templo más importante dentro de la ciudad del Cusco es el Templo del Sol, el "Qorikancha": el templo dedicado a la adoración del dios Sol en la época inca.
Actualmente, este templo inca, ubicado dentro del convento de Santo Domingo, contiene ambientes dedicados a los diversos dioses andinos de la época andina. Un lugar conocido como "El panteón de los dioses andinos".

Los templos que puedes encontrar en el recinto son:
• Templo del Sol
• Templo de la Luna
• Templo de Illapa
• Templo de K'uychi

Además de ser el máximo recinto religioso inca, este también era el centro político y demográfico más importante de la ciudad. Político porque su interior albergaba las momias de los gobernantes incas de la época, los cuales eran venerados. Y demográfico porque desde el "Qorikancha" partía el sistema de ceques que dividía los 4 suyos del Imperio inca.

A parte de disfrutar del Templo del Sol, también podrás disfrutar de la historia y del arte del Convento de Santo Domingo. Así que si eres fan del arte y de la historia, el "Qorikancha" es un lugar fijo para ti en tu visita al Cusco.

ZAHONERO TAPISSERÍA

Soy Isabel Zahonero Monfort, propietaria gerente de *Zahonero Tapissería* y quisiera adentrarles en el fantástico mundo de la decoración textil y restauración de tapicería.

Abrí mi empresa en el año 2008, siguiendo los pasos de mi padre D. Jerónimo Zahonero Granell, quién me inculcó la pasión por este oficio.

Actualmente, seguimos con la línea de restauración de tapicería y hemos incorporado nuevos servicios como son la confección y montaje de cortinas, estores..., para que nuestros clientes puedan dar un cambio a sus viviendas, no solo en la renovación de sus muebles tapizados, sino también en materia de decoración textil, para lo cual contamos con un amplio surtido de tejidos y materiales de lo más clásico a lo más novedoso y actual. Para que no pierdas tiempo buscando, ven y encuéntralo en *Zahonero Tapissería*.

Te invito a que visites nuestra página web www.zahonerotapisseria.es y a que nos sigas en Instagram (@zaho.nero08) y Facebook (Zahonero tapissería).

Por Sonia Tomás Nebot
Socia-Directora de *Sonia Tomás Abogados & Asociados*

GUARDA Y CUSTODIA COMPARTIDA Y PENSIÓN DE ALIMENTOS

La guarda y custodia compartida es un tipo de custodia en la que ambos progenitores se encargan, de forma conjunta, del cuidado de los hijos menores a su cargo.

Existe una falsa creencia de que la estancia paritaria de los menores en el domicilio de cada progenitor exime del pago de alimentos. La pensión de alimentos es un derecho de los hijos, no del otro cónyuge. El deber de alimentar a los hijos menores es un contenido natural y esencial derivado de la filiación. Así lo ha declarado el Tribunal Supremo.

El régimen de custodia compartida no siempre supone la supresión de la pensión de alimentos, teniendo que estar en cada caso a las circunstancias personales de ambos progenitores. Cuando exista desproporción entre los ingresos de ambos o cuando uno de ellos no reciba salario o rendimiento alguno, procederá la fijación de una pensión de alimentos.

Tampoco supone la custodia compartida asumir al 50% todos los gastos por estar distribuido el tiempo de cuidado al 50% entre ambos progenitores. Las necesidades de los hijos han de ser cubiertas por los progenitores con criterio de proporcionalidad. Así pues, el artículo 146 del Código Civil establece que: *"La cuantía de los alimentos será proporcionada al caudal o medios de quien los da y a las necesidades de quien los recibe"*.

En definitiva, custodia compartida y pensión de alimentos no son incompatibles.

Sonia Tomás
Abogados & Asociados
Plaza de la Paz, número 5, planta 6
12001, Castellón
964 223 908 / 666 443 640
info@soniatomasabogados.com
www.soniatomasabogados.com

COME Y CATA

FLAN DE TURRÓN

Pág. 90

EL VINO DEL DESIERTO

Pág. 92

Flan de turrón

Por Ana Torán. Docente de cocina @ana_toran

Ingredientes

- 250 g de turrón de jijona
- 5 huevos
- 500 ml de leche
- 115 g de azúcar
- C.s. de caramelo líquido

Elaboración

- Precalentar el horno a 180ºC.
- Hacer el caramelo y encamisar el molde.
- En un bol, mezclar la leche, el azúcar y el turrón desmigado. Batir.
- Añadir los huevos. Seguir batiendo.
- Rellenar los moldes y hornear al baño maría 60 min., cubriendo con papel de aluminio.
- Reservar en frío.

Fácil Medio Difícil

90 min.

8 raciones

TIP: Decorar con barquillos y almendra crocanti

EL Casino
gastro · club · social

@elcasinovilareal
@elcasino
Plaza de la Vila, 3, Vila-real
964 740 975 / 679 655 126

Botánica Urbana
Ester Gil Pegueroles
605 82 04 00
@botanicaurbanacreativa
botanicaurbanacreativa@gmail.com
/Botanicaurbanacreativa

EL VINO DEL DESIERTO

Por Manuel de Haro Ramón. Experto en vinos
@mdhrwine

El pasado mes de julio, tuve la oportunidad de ir por primera vez al Pirineo Aragonés y no quise irme de allí sin haber probado sus carnes, sus quesos y, por supuesto, sus vinos.

El primero que probé, elegido por intuición y posteriormente recomendado por el jefe de sala del "Restaurante Balcón del Pirineo" (Buesa, Huesca), fue el vino tinto "Sed", toda una sorpresa. Un vino goloso con buena estructura y, tanto en nariz como en boca, muy seductor. Un vino equilibrado y redondo y amable que todavía recuerdo con emoción y que tuve la ocasión de volverlo a disfrutar un par de meses después, esta vez en el "Restaurante Casa Frauca" (Sarvisé, Huesca).

"Sed" es el vino tinto que la bodega "El Vino del Desierto" elabora en el paraje la Sardiruela, a 450 metros de altitud bajo la sierra de Lanaja, en pleno desierto de los Monegros. Con un clima extremo de inviernos muy duros y largos; y veranos con un calor abrasador. Territorio de suelos muy pobres, con escasa pluviometría y un fuertísimo viento, allí conocido como "cierzo". Todas estas condiciones hacen que las producciones por cepa sean muy escasas, consiguiendo uvas con mucha concentración que hacen que el vino resultante de ellas exprese al máximo las características del *terroir* que es su hábitat, el desierto de Los Monegros.

De manera artesana y sin la utilización de químicos y con doble selección manual de uva, primero en el viñedo durante

Paquita
BAR-RESTAURANTE
Paraiso de los ciclistas
Tel. 964 62 80 80
Ctra. de Ahín, 28 -ESLIDA
(Castellón)

BOCATERIA
MLuïsOS
Av. La Murà, 12 - Teléfono 964 520 013
Vila-real (Castellón)

la vendimia y posteriormente ya en bodega en la mesa de selección, dan vida al vino tinto SED 2019/2020 "Blending" (mezcla), en este caso, de dos grandes añadas.

65% Garnacha, 30% Mazuela y 5% Syrah. Con 11 meses de crianza en roble americano y un posterior reposo en botella de 12 meses.

Todos estos factores lo hacen un vino escaso y muy especial, con una producción limitada de tan solo 6.984 botellas y que a pesar de todas sus características lo podemos encontrar por un muy buen precio, que oscila entre los 16 y 19€.

Y sí, este ha sido el descubrimiento del año, bueno, también hubo un redescubrimiento: el vino tinto "Gran Vos Reserva", igualmente Oscense, pero D.O Somontano de la bodega "Viñas del Vero". Tuve la ocasión de beber la añada 2015 en el "Restaurante Casa Joaquín" (Broto, Huesca), donde me volvió a cautivar después de muchos años sin catarlo y que desde este septiembre no me falta en casa.

Aprovecho desde aquí y con estos dos grandes vinos de la provincia de Huesca, para felicitaros la Navidad y desearos lo mejor en estos días tan especiales junto a los vuestros y alrededor de una buena mesa.

Salud, buenos vinos y feliz Navidad. ■

Consulta informativa gratuita

Tratamientos Faciales

Piedad RIASCOS
Estética Profesional

- Lipopapada
- Limpieza facial profunda
- INDIBA
- Oxigeno médico (ácido Hialurónico)
- Rejuvenecimiento facial
- Foto acné
- Mesoterapia
- Dermapen + vitaminas
- Plasma Pen
- Radiofrecuencia
- Micropunción con vitaminas
- Microdermoabrasión con punta de diamante
- Peeling ultrasónico
- Acido Hialurónico
- Tratamiento anti-manchas
- Nutrición con placenta (piel porcelana)

Tratamientos Corporales

- Crioreducción sin bisturí
- Depilación láser de diodo
- Masajes reductores y drenantes
- Maderoterapia y platínoterapia
- Lipoescultura sin bisturí
- Celulitis
- Presoterapia
- Electroestimulación
- Wonder Prestige
- Marcaje abdominal
- Cierre de costillas
- Mesoterapia
- Reafirmante de glúteos
- Moldeo corporal
- Postoperatorio
- Peeling corporal
- Láser lipolítico
- Radiofrecuencia
- Ultracavitación
- Vacumterapia
- INDIBA resistiva
- Desbloqueo digestivo

Micropigmentación
Microblading y Shading

Visagismo, Diseño de cejas, Eyerline,
Sombreado de ojos, Punteo de pestañas
Neutralización de labios, Acuarela en labios...